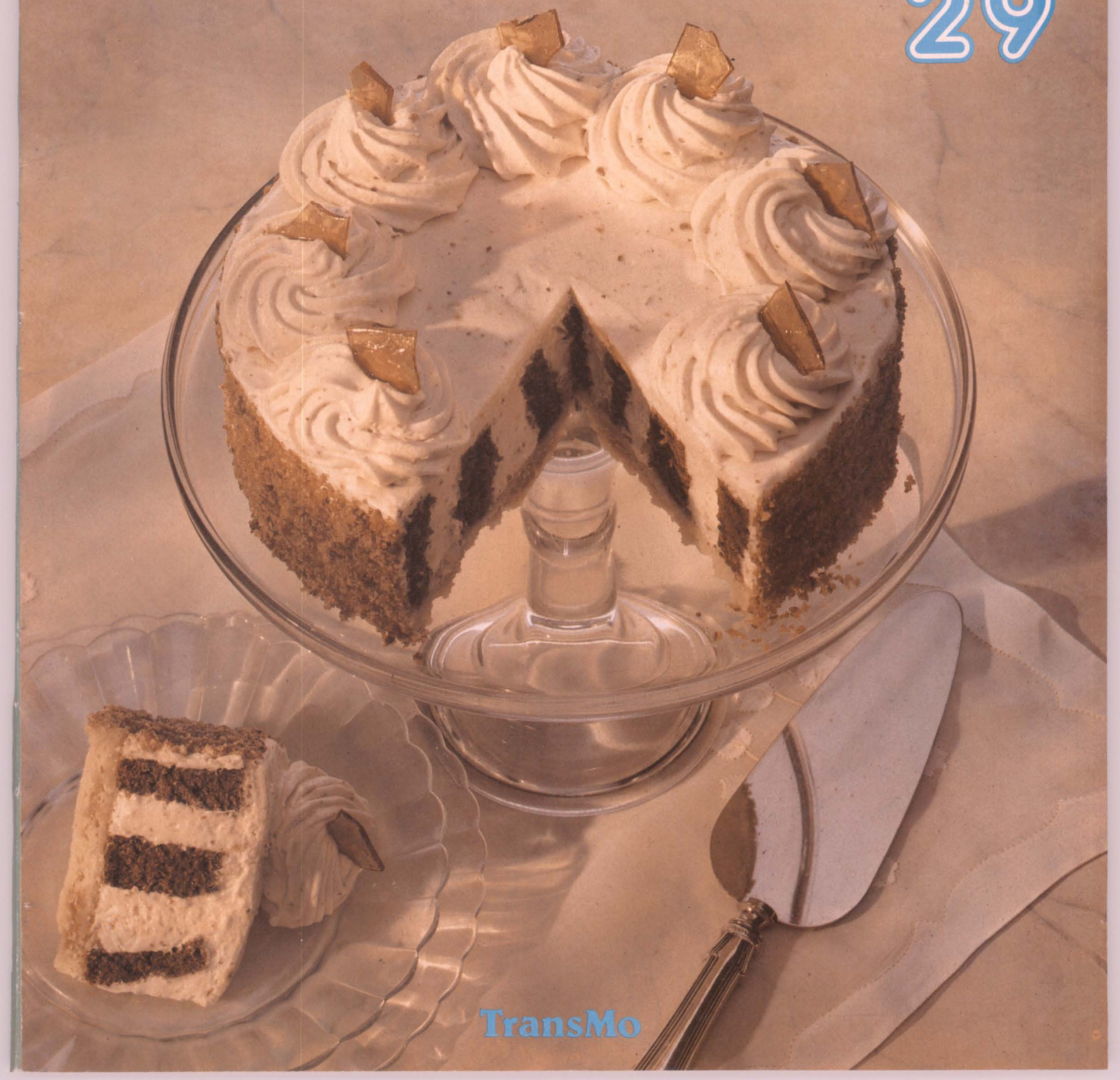
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

29



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 3 **FASCICULE 29**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 29
Les pilons de volaille 777

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Un menu végétarien pour quatre 782

RECETTE VEDETTE
Gâteau praliné surprise 786

CONGÉLATION 27
Les pâtes : d'une pierre deux coups ! 789

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des soupes-repas 795

PÂTISSERIE ET DESSERTS 26
Les quiches 799

REPAS POUR MOI
Rouleau de poulet aux fruits de mer 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Hélène Leblanc

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN JUIL 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » 1SSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Caris On peut les préparer aux micro-ondes, rapidement et facilement, tout en leur conservant leur bon goût épicé.

Pomme cuite aux mûres Gâtez-vous avec ce dessert pour une personne. Vous le méritez bien !

Panais, rutabagas et navets Ils conservent toute leur saveur, apprêtés en casserole ou comme mets d'accompagnement.

PLUS...

Sautés, cuisine pour congélation, fondue suisse, liqueurs.

Les pilons de volaille

Bon marché, faciles à préparer et de présentation agréable, les pilons de poulet et de dinde constituent un repas succulent. Au four à micro-ondes, ils cuisent rapidement et restent tendres et juteux.

Pratiques, les pilons de poulet et de dinde composent un repas vite fait et économique. Ils requièrent peu de préparation : épongez-les avec un linge humide et faites-les cuire très simplement, avec un peu d'huile et une pincée de fines herbes, comme le thym et l'estragon.

Pour en faire un plat un peu spécial, il suffit d'un tout petit peu plus de temps. Enrobez-les d'une panure croustillante et servez-les nature ou accompagnés d'une salade. Vous pouvez aussi les faire cuire enrobés d'une sauce à base de jus de citron et d'oeuf ou dans une sauce au yogourt et à la menthe dont le goût s'accentue pendant la cuisson.

Si vous avez un plat à brunir, faites cuire les pilons jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante. Sinon, enlevez la peau avant de faire cuire les pilons ou, encore, donnez-leur une couleur appétissante et un goût différent en les badigeonnant de sauce soya ou les saupoudrant de paprika ou d'extrait de levure.

Peu importe le mode de cuisson choisi, le temps est simple à retenir : de 17 à 20 min pour 8 pilons (le temps le plus court est pour un four de 700 watts), de 8 à 10 min pour 4 pilons, etc. (voir le tableau à la p. 779).

Pilons glacés au citron

RAY DUNS

Cuisson des pilons panés

Mélangez *bien la chapelure et les épices pour volaille dans une grande assiette. Battez un oeuf légèrement dans un bol peu profond. Badigeonnez les pilons d'huile.*

Enrobez *bien les pilons de chapelure. Trempez-les dans l'oeuf battu et enrobez-les de nouveau. Déposez les pilons sur une grille, le côté maigre en dessous et l'extrémité charnue vers l'extérieur.*

RAY DUNS

Faites cuire *8 min à MAX. ou jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair. Retournez les pilons à mi-cuisson. Laissez-les reposer 2 min avant de servir.*

Chapelure de craquelins

8 min

Temps d'attente : 2 min

Une couche croustillante et pleine de saveur renouvelle le goût et la texture d'un plat de pilons. Elle empêche aussi la partie maigre de trop cuire et de se dessécher. Assurez-vous de bien tremper les pilons dans l'oeuf, sinon la chapelure n'adhérera pas.

Si vous préférez, enlevez la peau avant de recouvrir de chapelure.

½ tasse/100 g de craquelins salés finement écrasés
2 cuil. à café d'assaisonnement pour volaille
1 oeuf
2 cuil. à soupe d'huile végétale

4 PERSONNES

De gauche à droite : *Chapelures de céréales de blé, de noix de coco râpée, de craquelins, de graines de pavot, de fines herbes.*

Notes sur la congélation

Les pilons enrobés et cuits se congèlent bien pendant 4 mois, la chapelure reste croustillante après la décongélation aux micro-ondes.

Conseils minceur

Les pilons de poulet conviennent bien aux personnes soucieuses de leur poids. La peau étant la partie la plus grasse, réduisez les calories en l'enlevant avant la cuisson.

Micro-trucs

Faites cuire les pilons panés sur une grille afin qu'ils soient uniformément croustillants. Sinon, utilisez un autre plat, mais ne retournez pas les pilons pendant la cuisson — la partie supérieure restera croustillante.

Variantes

Voici d'autres façons d'enrober les pilons. La préparation et la cuisson sont expliquées à la page précédente. Les temps de cuisson sont indiqués dans le tableau ci-après. À l'exception des céréales de blé, ces variantes ne nécessitent qu'un enrobage.

• **Noix de coco :** mélangez ⅜ de tasse/75 g de chapelure, 5 cuil. à soupe de noix de coco séchée et 2 cuil. à café de persil séché. Assaisonnez.

• **Graines de pavot :** mélangez 2 cuil. à café de graines de pavot et ⅜ de tasse/75 g de chapelure dorée. Saupoudrez légèrement les pilons de sel à l'ail à mi-cuisson.

• **Graines de sésame :** mélangez 2 cuil. à café de graines de sésame et ⅜ de tasse/75 g de chapelure dorée. Saupoudrez les pilons de sel au céleri.

• **Fines herbes :** mélangez ½ tasse/100 g de chapelure au persil et au thym, légèrement écrasée, à ½ cuil. à café de sel à l'ail.

• **Céréales de blé :** écrasez ½ tasse/100 g de céréales de blé. Badigeonnez les pilons d'huile et enrobez-les bien de céréales. Puis trempez-les dans un oeuf battu et enrobez-les de nouveau.

• **Estragon et oignon :** mélangez 1 cuil. à café d'estragon frais haché (ou ½ cuil. à café d'estragon séché), 1 cuil. à soupe d'oignon émincé et ⅜ de tasse/75 g de chapelure dorée.

Temps de cuisson des pilons panés

Quantité	Temps de cuisson à MAX.	Temps d'attente
2 pilons (poids total : 7 oz/200 g)	de 3 à 5 min	1 min
4 pilons (poids total : 14 oz/400 g)	de 8 à 10 min	2 min
8 pilons (poids total : 1 ¾ lb/800 g)	de 17 à 20 min	5 min

Micro-trucs

Utilisez un plat à brunir ou une grille pour obtenir une belle croûte dorée. Avec une grille, il est inutile d'ajouter de corps gras; huilez légèrement les pilons cuits dans un plat à brunir.

Pilons glacés au citron

20 min

Temps d'attente : 5 min

Retirez la peau des pilons afin que la chair s'imprègne de citron.

8 pilons (environ 1 ¾ lb/800 g)
1 gros citron
2 jaunes d'oeufs

4 PERSONNES

1 À l'aide d'un couteau aiguisé, enlevez la peau à partir de l'os. Déposez les pilons dans un grand plat.
2 Coupez 8 fines tranches de citron. Arrosez les pilons du jus du demi-citron restant. Déposez une tranche de citron sur chaque pilon. Couvrez le plat de pellicule plastique et faites mariner de 3 à 4 h.
3 Faites égoutter les pilons sans jeter la marinade et mettez-les dans un plat à griller, le côté maigre sur le dessus et la partie charnue vers l'extérieur. Faites cuire à MAX. pendant 5 min.
4 Mélangez 2 cuil. à café de marinade et les jaunes d'oeufs.
5 Retirez les tranches de citron et réservez-les. Badigeonnez les pilons de la dorure d'oeuf et de jus de citron. Faites cuire 5 min à MAX.
6 Retournez les pilons et badigeonnez-les de nouveau. Faites cuire 10 min à MAX., en badigeonnant de nouveau après 5 min.
7 Disposez une tranche de citron sur l'extrémité osseuse de chaque pilon. Laissez reposer 5 min avant de servir les pilons garnis de persil.

Pilons farcis

20 min

Temps d'attente : 5 min

4 pilons de poulet (gros) ou de dinde (petits) de 8 oz/225 g chacun

FARCE
4 oz/125 g de cheddar râpé
¼ de tasse/50 g de chapelure
2 cuil. à café de fines herbes mélangées
1 cuil. à soupe d'oignons finement hachés
sel
5 cuil. à soupe d'huile

SAUCE
1 ¼ tasse/275 ml de jus de tomate
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
4 oz/125 g de champignons tranchés

4 PERSONNES

1 Enlevez la peau de la partie charnue des pilons. Mélangez tous les ingrédients de la farce et divisez-la en quatre. Glissez le quart de la farce entre la peau et la chair de chaque pilon. Rabattez la peau sur la farce et fixez avec un cure-dents.
2 Disposez les pilons dans un grand plat peu profond, la partie charnue vers l'extérieur. Faites cuire 10 min à MAX.
3 Mélangez les ingrédients de la sauce, sauf les champignons. Assaisonnez généreusement. Garnissez les pilons de champignons. Versez la sauce sur les pilons et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en nappant de sauce 2 fois pendant la cuisson. Les pilons sont cuits quand le jus qui s'en écoule est clair.
4 Laissez reposer 5 min à couvert avant de servir.

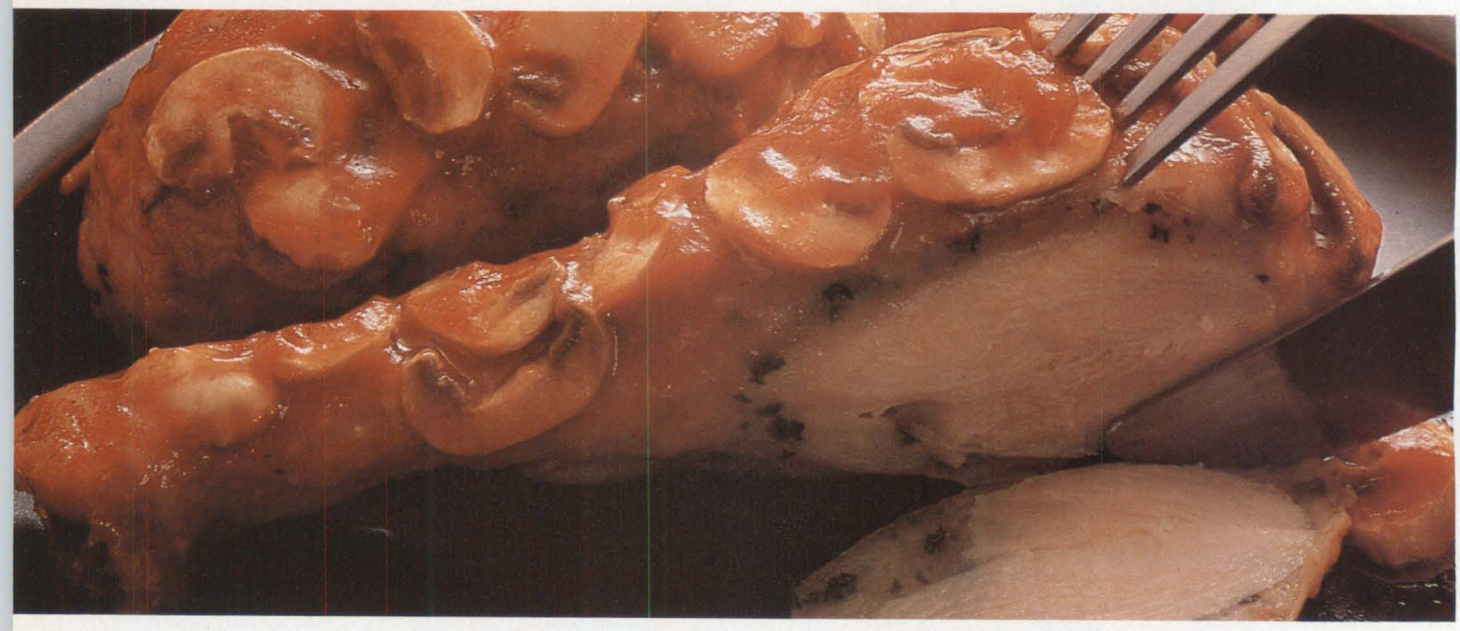
Pilons Maryland

20 min

Temps d'attente : 5 min

¼ de tasse/50 g de craquelins de blé salés émiettés
¼ de cuil. à café de paprika
⅝ de tasse/150 ml de lait
1 oeuf battu
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 boîte de 11 ½ oz/325 g de maïs sucré en grains
4 échalotes hachées
8 pilons (environ 1 ¾ lb/800 g)
un peu d'huile pour badigeonner

4 PERSONNES



1 Mélangez 2 cuil. à soupe de craquelins émiettés et le paprika. Réservez.
2 Mélangez le reste des craquelins émiettés, le lait, l'oeuf, la farine, le maïs en grains et les échalotes dans un plat rond de 12 po/30 cm.
3 Disposez-y les pilons, le côté osseux sur le dessus. Faites cuire 10 min à MAX.
4 Retirez les pilons et remuez le mélange au maïs. Badigeonnez d'huile les parties moins cuites des pilons et enrobez-les du mélange craquelins-paprika réservé. Remettez dans le plat, le côté osseux en dessous. Saupoudrez, au goût, de paprika pour colorer.
5 Faites cuire 10 min à MAX, ou jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair.
6 Laissez reposer 5 min à couvert avant de servir.

À l'extrême gauche : *Pilons farcis*
À gauche : *Pilons Maryland*
Ci-dessus : *Pilons au vin blanc*

Pilons au vin blanc

27 min

Temps d'attente : 5 min

1 paquet de 12 oz/350 g de carottes et pois surgelés
8 pilons (environ 1 ¾ lb/800 g)
1 boîte de 10,4 oz/285 g de crème de poulet
1 petit oignon finement haché
1 cuil. à café d'assaisonnement pour volaille
sel
1 bonne pincée de moutarde en poudre
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc

4 PERSONNES

1 Percez le paquet de légumes surgelés. Décongelez 4 ou 5 min à MAX. Réservez.
2 Disposez les pilons, le côté osseux sur le dessus, dans un grand plat peu profond. Mélangez tous les autres ingrédients et nappez chaque pilon de 1 cuil. à soupe de cette sauce. Faites cuire 5 min à MAX.
3 Retournez les pilons et versez de nouveau sur chacun 1 cuil. à soupe de la sauce au vin. Faites cuire 5 min à MAX. Répétez deux autres fois.
4 Disposez les pilons dans un plat de service, couvrez et laissez reposer 5 min.
5 Entre-temps, ajoutez les pois et les carottes à la sauce restante dans le plat de cuisson. Faites cuire 3 min à MAX. ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servez les légumes dans la sauce et accompagnez les pilons d'une purée de pommes de terre.

Pilons au yogourt et aux fines herbes

20 min

Temps d'attente : 5 min

8 pilons (environ 1 ¾ lb/800 g)
3 cuil. à café de fines herbes mélangées, hachées fin
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature

4 PERSONNES

1 Disposez les pilons sur une grille ou dans un grand plat, le côté osseux au-dessus et la partie charnue vers l'extérieur.
2 Mélangez les fines herbes avec le yogourt et badigeonnez-en les pilons généreusement.
3 Faites cuire 10 min à MAX. Retournez les pilons, badigeonnez-les de nouveau et faites cuire 10 min à MAX., en les badigeonnant encore une fois après 5 min. Laissez reposer 5 min avant de servir.

Un menu végétarien pour quatre

Le four à micro-ondes fera ressortir les qualités importantes de la cuisine végétarienne, saveur, présentation et texture, lors d'un repas qui alléchera même vos amis les plus carnivores.

La cuisson aux micro-ondes convient parfaitement aux plats de légumes et aux autres plats sans viande; les aliments ne perdent pas leur saveur dans une trop grande quantité de jus de cuisson ou par une cuisson prolongée. Les couleurs restent appétissantes et les légumes conservent leur forme et leur texture.

Ce menu végétarien présente tous ces avantages. Le pâté de champignons, qui comprend des haricots secs, riches en protéines et en fibres, peut aussi être servi comme trempette si l'on y ajoute du jus de citron ou du yogourt. Les aubergines figurent bien comme plat principal car elles sont très nourrissantes. Contrairement à la méthode usuelle de cuisson, les aubergines cuites aux micro-ondes conservent leur couleur et se présentent bien. Enfin, le goût légèrement acide des abricots en purée se marie bien à celui des macarons aux amandes pour donner un dessert irrésistible.

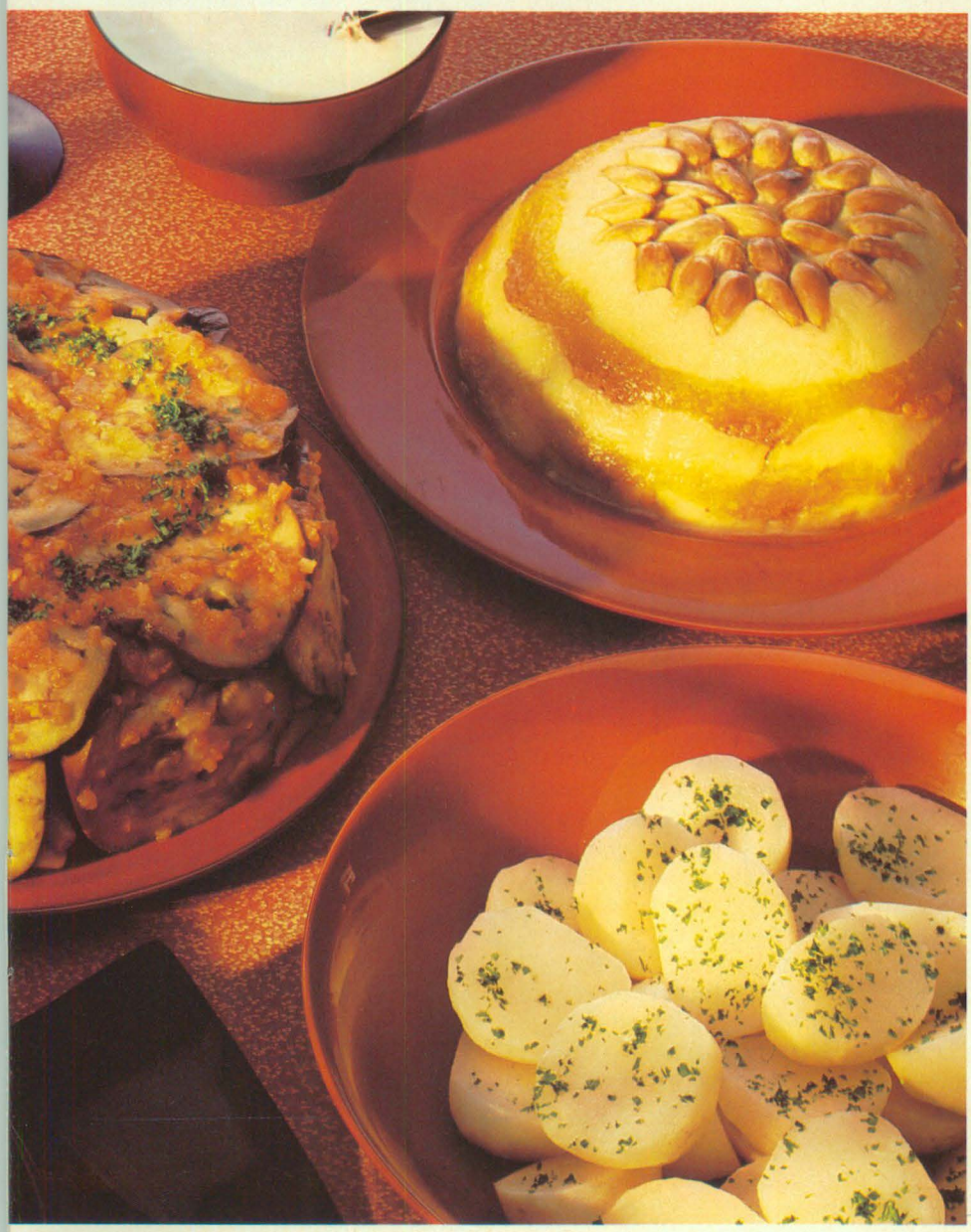
PAUL WEBSTER

Compte à rebours

La veille
Le matin, faites tremper les abricots. Faites cuire le dessert et terminez-le pendant la journée, puis mettez-le au réfrigérateur. Préparez le pâté de champignons et couvrez-le. Réfrigérez.

Pendant la journée
Préparez les légumes du plat principal. Préservez leur fraîcheur en les gardant dans des sacs en plastique au réfrigérateur. Préparez le plat d'aubergines et couvrez.

30 min avant le repas
Renversez le dessert sur une assiette, réfrigérez. Faites cuire les navets et les haricots verts, réservez. Faites cuire le plat d'aubergines de 10 à 15 min à MAX. et laissez-le reposer 5 min pendant que vous dégustez le pâté de champignons. Réchauffez la sauce, les navets et les haricots 3 ou 4 min à MAX. Ajoutez du beurre aux haricots et du persil aux navets. Démoulez le gâteau d'aubergines.



Menu

Pâté de champignons
Léger, à tartiner sur des petits pains complets

Gâteau d'aubergines
Légumes frais, fromage et pâtes enveloppés d'aubergines

Navets glacés
Petits navets entiers glacés au beurre

Haricots verts
Petits haricots verts croquants

Flan aux abricots et aux amandes
Flan étagé aux abricots et aux amandes

4 PERSONNES

Pâté de champignons

13 min

Temps d'attente : aucun

1 oignon haché
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
8 oz/225 g de champignons hachés
5 oz/150 g de haricots secs rincés et égouttés
2 cuil. à soupe de jus de citron
sel et poivre
champignons tranchés pour garnir
quelques tiges de persil

4 PERSONNES

1 Faites cuire l'oignon dans l'huile, à couvert, dans un plat moyen, 5 min à MED.-MAX., jusqu'à ce que l'oignon soit transparent.
2 Ajoutez les champignons et faites cuire 5 autres min à MED.-MAX.
3 Mélangez les haricots et le jus de citron et faites cuire à couvert 3 min à MAX. Laissez refroidir légèrement.
4 Réduisez en purée au mélangeur et ajoutez sel et poivre au goût. Transvidez dans un plat de service et laissez refroidir à couvert au réfrigérateur.

5 Remuez doucement, garnissez de tranches de champignons et de persil. Servez avec des petits pains complets.

Gâteau d'aubergines

28 min

Temps d'attente : 13 min

Les magasins d'aliments naturels et certains supermarchés vendent un cheddar préparé sans présure.

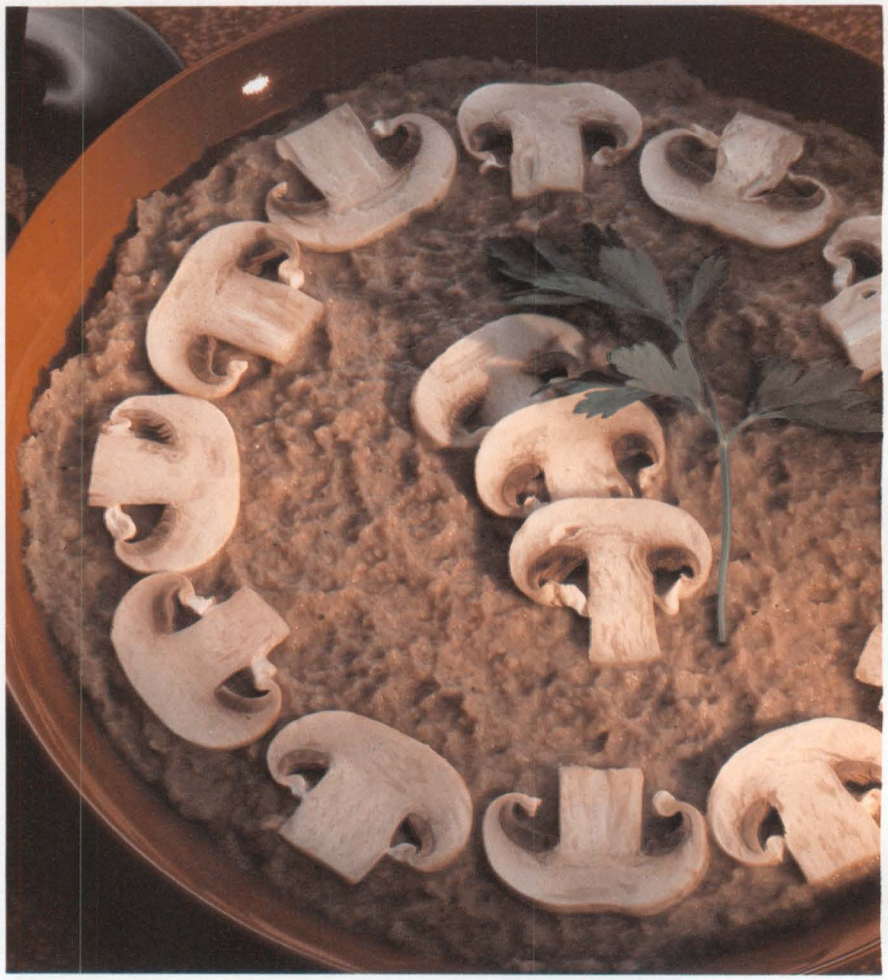
6 oz/175 g de macaroni ou de coquillettes de blé entier
sel et poivre
1 gousse d'ail écrasée
1 gros oignon haché fin
1 carotte hachée fin
1 branche de céleri haché fin
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 ½ lb/700 g d'aubergines
2 boîtes de 15 oz/425 g de tomates
½ cuil. à café de marjolaine séchée
1 petit poivron vert, épépiné et haché
4 oz/100 g de champignons
2 courgettes tranchées mince
3 oz/75 g de cheddar râpé
persil haché fin (facultatif)

4 PERSONNES

1 Faites cuire les pâtes selon la méthode usuelle, dans de l'eau bouillante salée, environ 12 à 15 min. Égouttez, couvrez d'une pellicule plastique et réservez.
2 Faites cuire, dans un grand bol couvert, ail, oignon, carotte, céleri et huile d'olive, de 8 à 10 min à MAX., jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3 Piquez les aubergines avec une fourchette sur toute leur surface et enlevez-leur la queue. Faites cuire 3 ou 4 min à MAX. Laissez reposer 5 min, puis coupez en tranches fines.
4 Ajoutez les tomates et la marjolaine aux légumes cuits. Faites cuire à couvert 5 min à MAX. Réduisez en purée au mélangeur. Réservez la moitié de cette purée et assaisonnez au goût.
5 Ajoutez le poivron, les champignons et les courgettes à la purée restante. Faites cuire à couvert, à MAX., 5 min ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Laissez reposer 3 min.
6 Graissez légèrement un plat de 10 tasses/2,5 l et tapissez-le des tranches d'aubergine (voir photo); réservez quelques tranches pour le « couvercle ».
7 Incorporez le fromage et les pâtes au mélange de légumes. Assaisonnez au goût et étendez uniformément dans le plat d'aubergines. Recouvrez des tranches d'aubergine réservées. Faites cuire à couvert 5 min à MAX. Laissez reposez 5 min, puis renversez sur un plat de service.
8 Réchauffez la sauce réservée 2 ou 3 min à MAX., si nécessaire. Nappez-en les aubergines. Garnissez d'une couronne de persil haché. Servez la sauce restante à part.

VARIANTE

Pour la farce, utilisez n'importe quels légumes cuits comme du brocoli, des carottes ou du maïs.



Pâté de champignons

Comment tapisser le moule

RAY DUNS

Disposez *les tranches d'aubergine en cercle dans le fond du moule de manière à ce qu'elles débordent sur les parois du moule. Disposez d'autres tranches au centre. Tapissez les parois de façon à ce que la base de chaque tranche repose sur celle d'en dessous. Ajoutez quelques cuillerées du mélange de pâtes et de légumes pour maintenir les tranches à la verticale pendant que vous travaillez.*

Navets glacés

12½ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de jeunes navets
½ tasse/125 ml d'eau
1 cuil. à café de jus de citron
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
sel et poivre
½ cuil. à café de muscade râpée

4 PERSONNES

1 Déposez les navets dans un plat peu profond, ajoutez l'eau et le jus de citron. Faites cuire à couvert de 10 à 15 min à MAX. (10 min pour les petits navets tendres). Mélangez souvent durant la cuisson.
2 Égouttez les navets et réservez. Faites fondre le beurre dans un petit bol, à couvert, 30 s à MAX. Ajoutez le sucre, les assaisonnements et la muscade. Enrobez les navets de cette sauce.
3 Faites cuire à couvert 2 min à MAX. Dressez les navets avec les haricots autour du gâteau d'aubergines.

Haricots verts

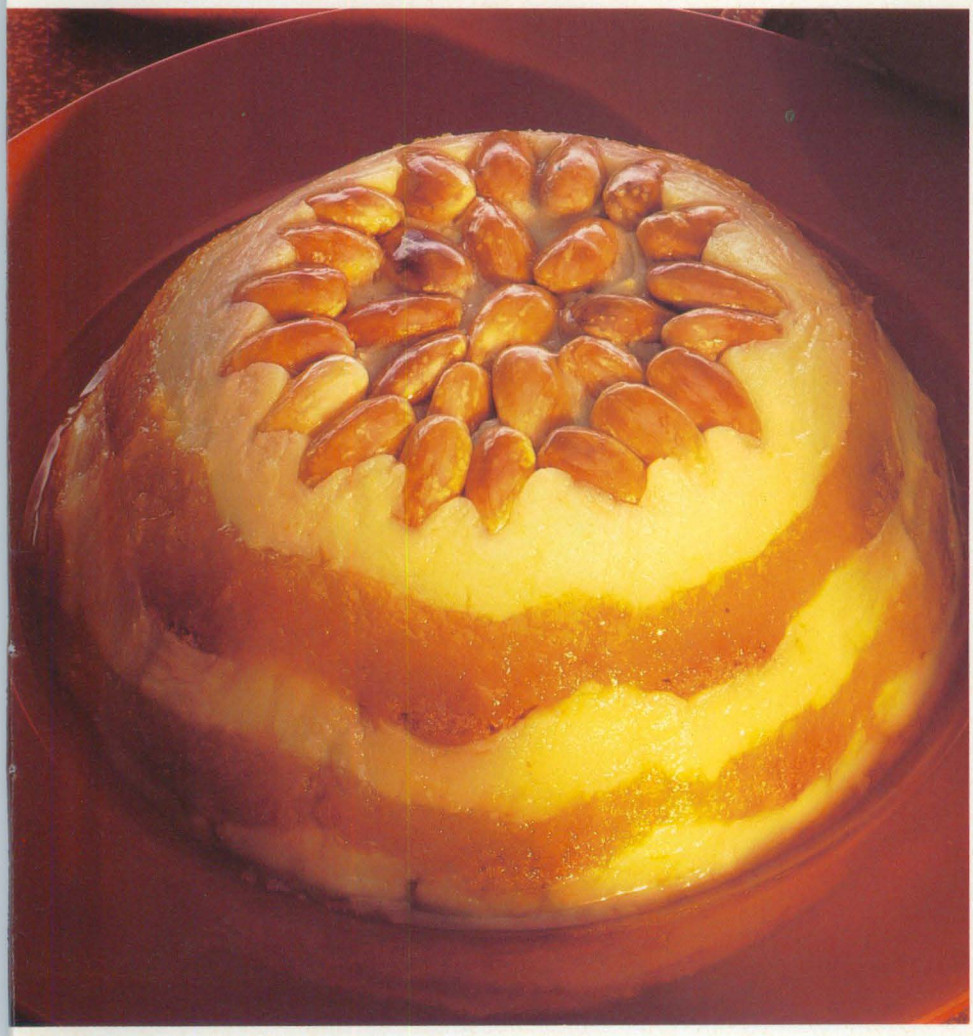
12 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de haricots verts fins, parés
4 cuil. à soupe d'eau

4 PERSONNES

1 Mettez l'eau et les haricots dans un grand plat.
2 Faites cuire à couvert de 12 à 15 min à MAX. Mélangez à 5 reprises pendant la cuisson.
3 Égouttez et dressez les haricots avec les navets autour du gâteau d'aubergines.



PAUL WEBSTER

Pouding aux abricots et aux amandes

12 min

Temps d'attente : aucun

1 tasse/225 g d'abricots secs
1 ¼ tasse/275 ml de jus d'orange
2 cuil. à soupe de jus de citron
2 ou 3 cuil. à soupe de farine tout usage
3 oeufs
3 cuil. à soupe de sucre
le zeste d'une orange
1 ¼ tasse/275 ml de lait
2 ou 3 cuil. à soupe de liqueur d'orange (facultatif)
2 oz/50 g d'amandes blanchies et rôties pour garnir
4 oz/100 g de macarons aux amandes

4 PERSONNES

1 Faites tremper pendant 6 h les abricots dans les jus d'orange et de citron.
2 Faites cuire les abricots dans ce liquide, à couvert, 10 min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez refroidir. Dans un grand bol, fouettez farine, oeufs, sucre, zeste et lait jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Faites cuire 2 ou 3 min à MAX., en remuant après 1 min, puis fouettez toutes les 30 s, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et épaisse.
3 Ajoutez la liqueur aux abricots et résuisez en purée au mélangeur.
4 Couvrez d'une pellicule plastique le fond et les parois d'un bol de 5 tasses/1,1 l en prenant soin de ne laisser aucune poche d'air. Disposez une couronne d'amandes dans le fond du moule.
5 Etendez soigneusement le quart de la crème sur les amandes. Couvrez d'une couche de purée d'abricots (environ le tiers). Disposez une couche de macarons en les enfonçant dans la purée, côte à côte.
6 Superposez ainsi les couches en ajoutant trois autres fois de la crème et deux autres fois de la purée d'abricots et des macarons. Laissez refroidir 6 h ou toute la nuit.
7 Renversez le dessert sur un plat de service, enlevez la pellicule plastique. Égalisez les côtés et remettez au réfrigérateur. Sortez du réfrigérateur 5 min avant de servir.

Pouding aux abricots et aux amandes

Gâteau praliné surprise

Servi pour une occasion spéciale, ce gâteau au chocolat garni d'une crème pralinée impressionnera vos invités. Ce n'est qu'une fois coupé qu'il révèle tous ses charmes.

PAUL WEBSTER

Gâteau praliné surprise

18¼ min

Temps d'attente : aucun

Un sablé aux amandes et un gâteau au chocolat se marient avec bonheur pour composer ce gâteau délicieux; tous deux sont simples et rapides à préparer et à cuire aux micro-ondes. Fourré et décoré de crème pralinée et d'éclats de caramel, ce dessert est tout indiqué pour une occasion spéciale.

Tapissez un moule rectangulaire de pellicule plastique afin de démouler facilement le gâteau cuit. Pendant que le gâteau est encore chaud, et en procédant rapidement, coupez-le sur la longueur en quatre bandes et roulez. Laissez refroidir, maintenu en place enveloppé dans une pellicule plastique. Une fois refroidi, le gâteau est déroulé pour former une spirale que l'on dépose sur le sablé. Remplissez les espaces vides de délicieuse crème pralinée, vous obtiendrez ainsi un effet surprenant de rayures quand vous couperez le gâteau. Suivez les étapes données à la page 788. Il est essentiel de procéder rapidement avec les bandes de gâteau chaud car il devient de plus en plus difficile de les rouler à mesure qu'elles refroidissent.

La plupart des étapes de la préparation peuvent être faites d'avance pour épargner du temps le jour même. Le sablé peut être fait deux semaines d'avance et conservé dans une boîte hermétique ou au congélateur.

On peut rouler le gâteau au chocolat et le garder dans une pellicule plastique toute la nuit. Même le pralin et le caramel peuvent être faits plusieurs semaines d'avance et conservés dans une boîte hermétique sans devenir collants.

SABLÉ

3 oz/75 g de beurre, en dés
1 ¼ tasse/150 g de farine tout usage
⅜ de tasse/75 g de sucre super fin (sucre semoule)
¼ de cuil. à café d'extrait d'amande

GÂTEAU AU CHOCOLAT

3 oz/75 g de beurre ou de margarine ramollie
½ tasse/50 g de farine à pâtisserie
4 cuil. à soupe de cacao tamisé
⅜ de tasse/75 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 oeufs

GARNITURE ET DÉCORATION

2 cuil. à café de gélatine en poudre
4 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de sucre glace
2 ½ tasses/600 ml de crème à 35 %
pralin (voir recette à droite)
2 oz/50 g de chocolat nature, en morceaux
caramel (voir recette ci-dessous)

10 À 12 PERSONNES

Caramel

3½ min

Temps d'attente : aucun

¼ de tasse/50 g de sucre
2 cuil. à soupe d'eau

ENVIRON 2 oz/50 g

1 Mettez le sucre et l'eau dans un bol de 4 tasses/1 l à l'épreuve de la chaleur. Faites cuire 1 min à MAX., en tournant une fois pour dissoudre le sucre.
2 Poursuivez la cuisson 2 ½ ou 3 min à MAX. jusqu'à l'obtention d'un beau brun doré. Faites attention de ne pas trop cuire le caramel à ce stade.
3 Versez immédiatement le sirop sur une plaque huilée, en l'inclinant pour obtenir une fine couche uniforme. Laissez refroidir, puis cassez en morceaux et utilisez selon la recette. (Les morceaux de caramel se conservent dans une boîte hermétique pendant plusieurs semaines.)

Pralin

Le pralin, utilisé comme parfum ou élément décoratif, s'obtient en cuisant ensemble des amandes non blanchies et du sucre. Le pralin doit être cuit selon la méthode usuelle et non pas au four à micro-ondes.

⅜ de tasse/100 g de sucre
3 ½ oz/100 g d'amandes non blanchies

ENVIRON 7 oz/225 g

1 Faites cuire à feu doux les amandes et le sucre dans une poêle à fond épais, jusqu'à ce que le sucre caramélise et devienne d'un brun doré. Remuez fréquemment afin d'avoir une teinte uniforme.
2 Versez immédiatement sur une plaque huilée et laissez refroidir.
3 Écrasez finement les pralines entre deux feuilles de papier ciré avec un rouleau à pâtisserie, ou cassez en morceaux et réduisez en miettes à l'aide d'un robot culinaire ou d'un mélangeur. (Les pralines en morceaux et le pralin se conservent bien dans une boîte hermétique pendant plusieurs semaines.)

Notes sur la congélation

Le sablé peut être fait d'avance et congelé pendant 6 mois. Enfournez à DÉCONGÉLATION de 1 à 3 min. Maniez avec précaution car le gâteau est fragile.

Micro-trucs

Quand vous faites du caramel au four à micro-ondes, portez des mitaines pour sortir le plat, qui est alors très chaud, du four. Remplissez le bol vide d'eau chaude (et non d'eau froide) pour l'empêcher de fendre et en faciliter le récurage. (L'eau froide durcit le caramel.)

Conseils du chef

Préparez les ustensiles et les ingrédients avant de commencer à faire le gâteau. C'est l'une des clefs de la réussite d'un gâteau. Si désiré, humectez le gâteau roulé refroidi d'un peu de liqueur, de rhum ou de jus d'orange frais avant de le remplir et de le décorer de crème pralinée.

Préparation du gâteau praliné surprise

Faites *le sablé : mélangez le beurre, la farine et le sucre. Incorporez l'extrait d'amande. Fraisez la pâte. Tapissez de papier ciré un plat rond peu profond de 8 po/20 cm et mettez-y la pâte en la pressant uniformément. Déposez sur une assiette renversée et cuisez 12 min à MIN. en tournant le moule 2 fois pendant la cuisson.*

Laissez *refroidir dans le plat. Faites le gâteau : mélangez beurre, farine, cacao, sucre et oeufs au batteur pendant 1 min, ou 2 min avec une cuiller en bois, jusqu'à ce que l'appareil soit léger. Étendez uniformément dans un plat peu profond de 7 x 10 po/18 x 28 cm tapissé d'une pellicule plastique.*

Déposez *le plat sur une assiette renversée et faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX. jusqu'à ce que les bords du gâteau soient cuits. Recouvrez soigneusement les coins du plat de papier aluminium. (Veillez à ce que le papier ne touche pas les parois du four.) Tournez le plat, faites cuire 1 ½ ou 2 min jusqu'à ce que le dessus du gâteau soit ferme au toucher.*

Démoulez *le gâteau chaud à l'aide de la pellicule plastique. En travaillant rapidement, coupez d'abord le gâteau sur la longueur en quatre bandes égales. Roulez une bande et maintenez-la avec de la pellicule plastique en triple épaisseur. Gardez en position verticale pour former le centre du roulé.*

Enroulez *rapidement les autres bandes autour de ce centre en les maintenant avec de la pellicule plastique en triple épaisseur. Laissez refroidir ainsi complètement avant d'enlever la pellicule afin que le gâteau garde sa forme. (Enroulez les bandes alors que le gâteau est encore chaud, sinon elles se briseront.)*

Mettez *la gélatine et 2 cuil. à soupe d'eau dans un bol et laissez reposer 3 min. Faites dissoudre de 15 à 30 s à MAX. en remuant 1 fois. Laissez refroidir légèrement; incorporez le reste de l'eau et le sucre glace. Ajoutez la crème et fouettez jusqu'à épaississement, puis incorporez la moitié du pralin.*

Démoulez *le sablé et enlevez le papier ciré. Déposez-le sur une assiette plate. Disposez les bandes de gâteau sur le sablé en cercles également espacés. Commencez au bord extérieur de la base et retirez la pellicule au fur et à mesure.*

Mettez *le quart de la crème pralinée dans une poche à pâtisserie munie d'une douille de ½ po/12 mm. Remplissez-en les espaces vides entre les bandes de gâteau. Réservez le quart de la crème et recouvrez complètement les côtés et le dessus du gâteau avec le reste. Recouvrez du reste de pralin les côtés du gâteau.*

Faites fondre *le chocolat dans un bol, 2 min à MED. en remuant 2 fois. Décorez le gâteau de chocolat. Mettez le restant de la crème pralinée dans une poche à pâtisserie munie d'une douille en étoile. Décorez de rosettes de crème pralinée et d'éclats de caramel. Faites refroidir avant de servir.*

RAY DUNS

Les pâtes : d'une pierre deux coups !

Même aux micro-ondes, les plats de pâtes comme la lasagne sont longs à préparer. La personne avertie doublera la quantité, en servira une moitié et congèlera l'autre. Avis aux débrouillards !

Les plats de pâtes plaisent à tous et ne coûtent pas cher — ils sont toutefois longs à préparer. Au lieu de préparer un seul repas, doublez la quantité, servez-en la moitié et congelez le reste. La cuisson aux micro-ondes accélère non seulement la préparation, mais vous permet aussi de réchauffer les pâtes rapidement ou de les décongeler directement du congélateur avec des résultats toujours parfaits.

La cuisson des pâtes aux micro-ondes (voir tableau, p. 307), prend autant de temps que la méthode usuelle de cuisson mais elle permet d'économiser l'énergie.

Il vaut mieux cuire les pâtes selon la méthode usuelle et préparer la sauce au four à micro-ondes.

Au moment de dresser le plat de pâtes, couvrez le fond du plat d'une mince couche de sauce pour empêcher les pâtes de coller. Couvrez bien aussi de sauce la couche supérieure de pâtes pour l'empêcher de sécher à la cuisson. Les plats servis directement du four à la table conviennent

Pâtes marinière

RAY DUNS

bien aux plats de pâtes que vous voulez servir immédiatement après les avoir préparés et fait chauffer.

N'oubliez pas de congeler les pâtes dans un récipient conçu à cet effet. Laissez toujours refroidir le plat cuisiné avant de le couvrir et de le congeler. Les plats relevés de fines herbes perdent leur saveur lors d'une congélation prolongée.

Une cuisson lente convient aux pâtes; il vaut mieux décongeler et réchauffer à MED. plutôt qu'à MAX. Vérifiez si les pâtes sont chaudes en en prélevant une petite quantité au centre du plat. Si c'est une lasagne, vérifier la température en la piquant au centre avec un couteau, puis faites dorer sous le gril.

Conseils du chef

Le temps indiqué dans la petite case comprend le temps de cuisson du plat aux micro-ondes, mais pas le temps de cuisson des pâtes. Le temps d'attente est le même pour un plat chauffé après préparation que pour un plat décongelé et réchauffé. Le temps de décongélation et de cuisson comprend le temps de cuisson d'un plat sorti directement du congélateur. N'oubliez pas de laisser reposer avant de servir.

Pâtes marinière

26½ min

Temps d'attente : de 8 à 10 min

Décongélation-cuisson : 35 min

1 lb/ 450 g de coquillettes blanches et vertes, cuites et égouttées
1 gros oignon haché
2 gros poivrons, épépinés et hachés
5 oz/150 g de champignons tranchés
1 ¾ à 2 lb/800 à 900 g de filets de poisson blanc, sans la peau, en dés de ½ po/12 mm
1 ¼ tasse/300 ml de vin blanc sec
2 feuilles de laurier
2 tiges de persil
sel et poivre

SAUCE
3 oz/75 g de beurre
¾ de tasse/75 g de farine tout usage
environ 1 ¼ tasse/300 ml de lait
environ 1 ¼ tasse/300 ml de crème à 15 %

GARNITURE
5 oz/150 g de cheddar râpé
3 cuil. à soupe de persil haché
2 oz/50 g d'amandes effilées et rôties

2 x 4 PERSONNES

1 Dans un grand bol, faites cuire l'oignon, les poivrons et les champignons, 6 ou 7 min à MAX. en mélangeant 1 fois. Égouttez bien. Ajoutez poisson, vin, laurier et persil. Couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à ce que le tout soit tendre, en remuant 2 fois.

2 Recueillez le jus de cuisson, ajoutez en quantités égales du lait et de la crème pour obtenir 3 ¾ tasses/ 900 ml de liquide.

3 Faites fondre le beurre dans un grand bol, à couvert, de 45 à 60 s à MAX. Incorporez la farine et faites cuire de 45 à 60 s à MAX. Ajoutez graduellement le mélange liquide. Faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois jusqu'à épaississement. Assaisonnez.

4 Enlevez le laurier et le persil, puis incorporez le poisson à la moitié de la sauce. Dressez les pâtes et la sauce au poisson dans deux plats (voir étape 1, ci-dessous). Congelez un des plats (voir étape 2, ci-dessous).

5 Faites cuire l'autre plat de 8 à 10 min à MED., en mélangeant 2 fois. Laissez reposer de 8 à 10 min.

6 Voyez l'étape 3 ci-dessous pour décongeler et chauffer le plat congelé.

Conseils du chef

Lorsque vous utilisez du fromage cottage dans une recette, il est préférable de bien l'égoutter. On peut lui substituer du fromage ricotta. Par ailleurs, le gruyère remplace avantageusement le mozzarella.

Comment dresser, congeler et servir les pâtes marinière

RAY DUNS

Pour dresser *le plat, disposez en couches successives les pâtes et le poisson dans deux plats, en terminant avec les pâtes. Arrosez du restant de la sauce nature. Parsemez de fromage râpé, de persil et d'amandes.*

Pour congeler, *laissez refroidir le plat, puis mettez-le au réfrigérateur. Couvrez d'une pellicule plastique ou de son couvercle et étiquetez. Congelez 2 mois au maximum.*

Pour servir *le plat de pâtes marinière congelé, couvrez et faites cuire de 35 à 40 min à MED., en tournant souvent le plat. Laissez reposer de 8 à 10 min.*

Cannelloni aux épinards

28 min

Temps d'attente : de 5 à 8 min

Décongélation-cuisson : 25 min

16 cannelloni, cuits et égouttés

FARCE

1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 oignon haché
8 oz/225 g d'épinards surgelés, décongelés et égouttés
6 cuil. à soupe de chapelure fraîche
3 oeufs, légèrement battus
3 cuil. à soupe de parmesan râpé
sel et poivre

SAUCE

2 x 15 oz/425 g de sauce tomate à l'italienne
½ cuil. à café de marjolaine
½ cuil. à café de basilic séché

GARNITURE

8 oz/225 g de fromage cottage ou en grains
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
2 cuil. à café de persil haché

2 x 4 PERSONNES

1 Pour la farce, faites cuire le boeuf et l'oignon dans un grand bol 5 ou 6 min à MAX. en mélangeant 3 fois. Égouttez. Incorporez les autres ingrédients.

2 Pour la sauce, ajoutez les fines herbes à la sauce tomate. Faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en mélangeant 1 fois.

3 Disposez les cannelloni dans deux plats (voir l'étape à droite). Faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en mélangeant 2 fois. Laissez refroidir un plat. Mélangez les ingrédients de la garniture.

4 Parsemez l'autre plat de la moitié de la garniture et faites cuire à couvert de 8 à 10 min, en tournant 2 fois. Laissez reposer de 5 à 8 min, puis servez.

5 Parsemez le plat réservé du reste de la garniture. Faites congeler au maximum 6 semaines.

SERVICE

Couvrez le plat de cannelloni congelé et faites cuire de 25 à 30 min à MED. en tournant le plat plusieurs fois. Laissez reposer de 5 à 8 min.

Cannelloni aux épinards

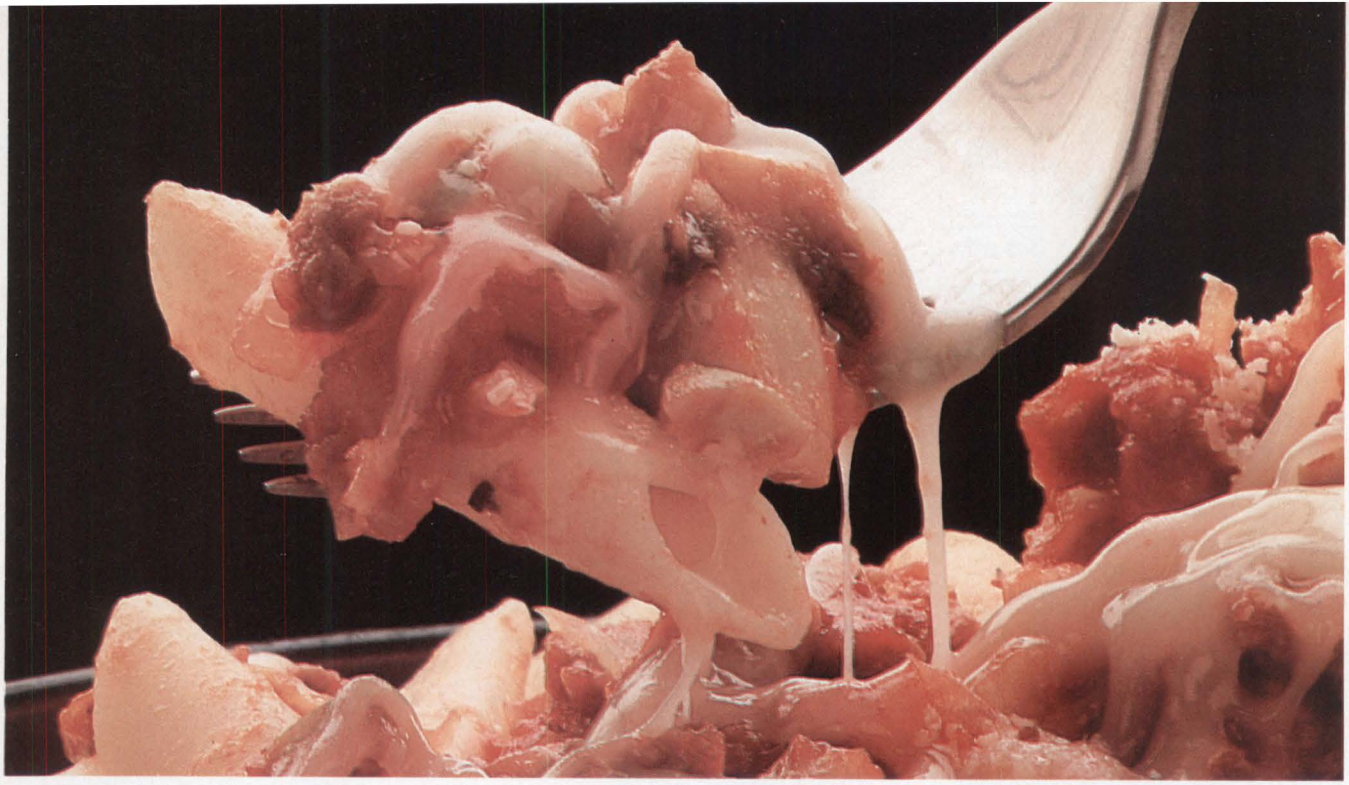
Comment farcir les cannelloni

Farcissez *les cannelloni à l'aide d'une cuiller. Disposez-les, côte à côte, dans deux plats rectangulaires. Versez la moitié de la sauce dans chaque plat.*

Conseils du chef

Certains types de cannelloni peuvent être utilisés sans pré-cuisson s'ils sont bien recouverts de sauce. Augmentez la quantité de sauce d'un quart et prévoyez le même temps de cuisson. Il est plus facile de farcir les cannelloni s'ils ont été amollis : recouvrez d'eau bouillante, attendez 5 min, puis égouttez.

Il ne faut pas également toujours pré-cuire la lasagne — couvrez-la simplement de sauce et de farce. Augmentez la quantité de sauce d'un quart, mais faites cuire pendant le même temps.



Pâtes aux saucisses épicées

Pâtes aux saucisses épicées

20 min

Temps d'attente : de 8 à 10 min

Décongélation-cuisson : 30 min

1 lb/450 g de plumes ou de coquillettes, cuites et égouttées
1 lb/450 g de saucisses épicées, cuites et hachées
8 oz/225 g d'oignons hachés
de 2 à 4 gousses d'ail, écrasées
4 oz/100 g de champignons tranchés
1 boîte de 28 oz/800 g de tomates
6 cuil. à soupe de pâte de tomates
4 oz/100 g d'olives noires, dénoyautées et hachées
1 cuil. à café de basilic séché
sel et poivre
8 oz/225 g de mozzarella râpé
3 cuil. à soupe de parmesan râpé

2 x 4 PERSONNES

1 Faites cuire à couvert les saucisses, les oignons et l'ail dans un grand bol, à MAX., 7 ou 8 min en remuant 3 fois. Égouttez.

2 Incorporez champignons, tomates, pâte de tomates, olives, basilic, sel et poivre. Faites cuire à couvert 7 ou 8 min à MAX., en remuant 3 fois. Puis ajoutez les pâtes.

3 Versez la moitié du mélange dans un plat de service et incorporez 3 oz/75 g de mozzarella. Parsemez de 1 oz/25 g de mozzarella et de 1 ½ cuil. à soupe de parmesan. Faites cuire à MED. 6 ou 7 min en tournant le plat plusieurs fois. Laissez reposer de 8 à 10 min et servez.

4 Ajoutez 3 oz/75 g de mozzarella au reste du mélange refroidi. Versez dans un plat et réfrigérez. Parsemez du reste du fromage. Couvrez, étiquetez et faites congeler au maximum 6 semaines.

SERVICE

Découvrez le plat de pâtes aux saucisses épicées, faites cuire à MED. de 30 à 40 min en brassant souvent. Laissez reposer de 8 à 10 min.

Cannelloni au fromage cottage

11 min

Temps d'attente : 5 min

Décongélation-cuisson : 25 min

16 cannelloni, cuits et égouttés

FARCE

1 ½ lb/700 g de fromage cottage ou en grains
8 oz/225 g de mozzarella râpé
4 oz/100 g de parmesan râpé
4 oeufs, légèrement battus
4 gousses d'ail écrasées
1 cuil. à café de basilic séché
sel et poivre

SAUCE

4 ½ cuil. à café de fécule de maïs
2 ½ tasses/600 ml de jus de tomate
½ cuil. à café de sucre
½ cuil. à café de basilic séché
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel
poivre
1 cuil. à soupe de vin rouge
⅜ de tasse/75 ml de lait

2 x 4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients de la farce et farcissez-en les cannelloni.

2 Disposez les cannelloni dans deux plats. Couvrez et réfrigérez un plat.

3 Incorporez la fécule de maïs à un peu de jus de tomate. Ajoutez le reste du jus, le sucre, le basilic, l'huile et les assaisonnements. Faites cuire à MAX. 4 ou 5 min, en remuant 3 ou 4 fois jusqu'à épaississement. Ajoutez le vin et le lait.

4 Versez la moitié de la sauce sur les cannelloni, couvrez et faites cuire à MED. 7 ou 8 min, en tournant le plat plusieurs fois. Laissez reposer 5 min, puis servez.

5 Faites refroidir le reste de la sauce et versez-la sur les cannelloni refroidis. Enveloppez, étiquetez et faites congeler 6 semaines au maximum.

SERVICE

Développez les cannelloni au fromage cottage et faites-les cuire à couvert à MED. de 25 à 30 min, en tournant souvent le plat. Laissez reposer 5 min.

Lasagne au boeuf

60 min

Temps d'attente : de 8 à 10 min

Décongélation-cuisson : 30 min

8 oz/225 g de lasagne
1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates
15 oz/425 g de sauce tomate à l'italienne
8 oz/225 g de bouquets de chou-fleur
2 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à café de marjolaine séchée
1 cuil. à café de basilic séché
1 cuil. à café de sucre
sel et poivre
1 lb/450 g de fromage cottage ou en grains
2 oeufs, légèrement battus
3 oz/75 g de parmesan râpé
8 oz/225 g de mozzarella râpé

2 x 4 PERSONNES

1 Suivez les étapes ci-dessous pour la cuisson de la lasagne ou faites-la cuire selon la méthode usuelle.
2 Faites cuire la viande, l'oignon et l'ail dans un grand bol à MAX., 5 ou 6 min, en remuant 3 fois. Égouttez et jetez le gras de cuisson.
3 Ajoutez tomates, sauce tomate, chou-fleur, 1 cuil. à soupe de persil, fines herbes et sucre. Faites cuire à MAX. 5 min. Réduisez à MED. et faites cuire de 30 à 35 min, en brassant 2 ou 3 fois. Assaisonnez.
4 Mélangez fromage cottage, oeufs, 1 ½ oz/40 g de parmesan, 1 cuil. à soupe de persil, puis assaisonnez.
5 Dressez la lasagne dans deux plats, en superposant des couches de lasagne, viande, mélange au fromage cottage, mozzarella et reste de parmesan.
6 Faites cuire à couvert un des plats à MED., de 20 à 25 min en tournant le plat 2 ou 3 fois. Laissez reposer de 8 à 10 min, puis servez.
7 Laissez refroidir l'autre plat, puis réfrigérez. Enveloppez, étiquetez et faites congeler 2 mois au maximum.

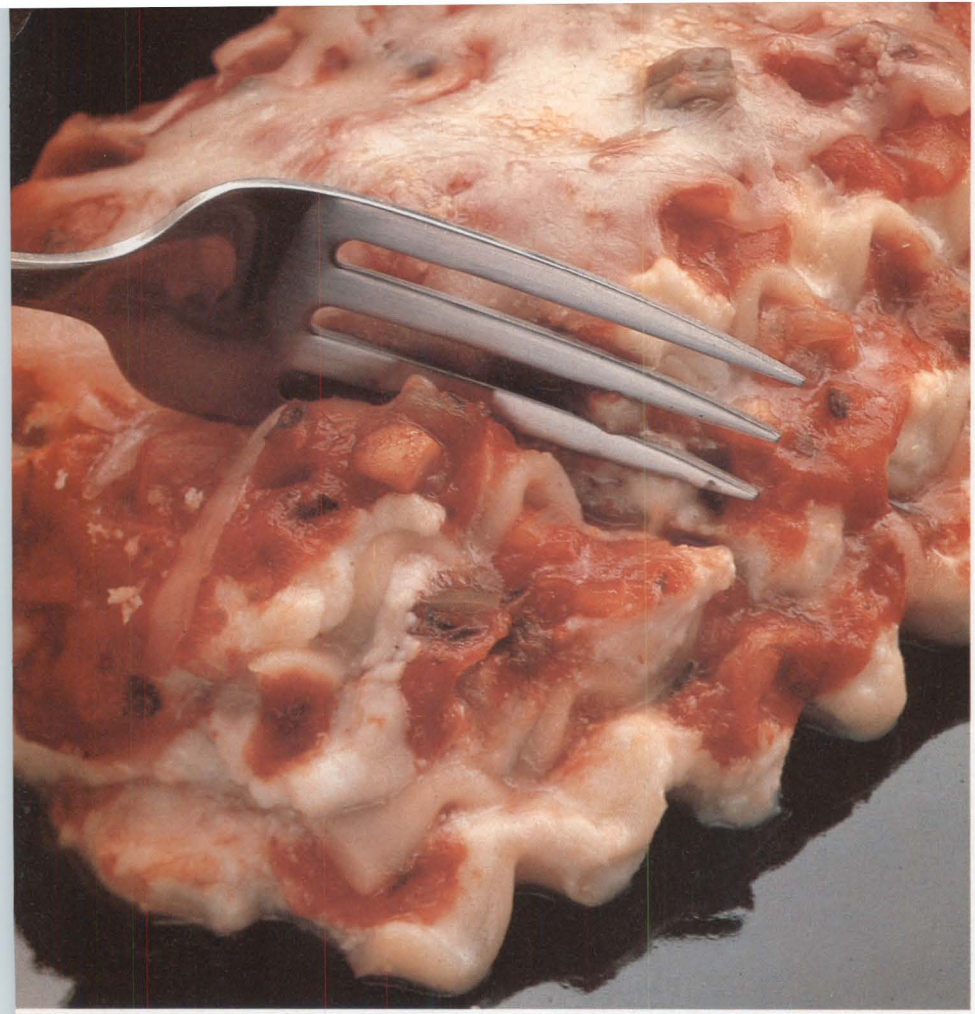
SERVICE
Développez le plat. Faites cuire à couvert à MED., de 30 à 40 min, en tournant le plat souvent. Laissez reposer de 8 à 10 min, puis servez avec une salade verte.

Lasagne au boeuf

Cuisson de la lasagne

Mettez *les pâtes dans un plat rectangulaire avec 3 tasses/750 ml d'eau bouillante salée. Faites cuire à couvert à MAX., de 7 à 9 min, en tournant les pâtes 1 fois.*

Égouttez *les pâtes et passez-les à l'eau froide. Étendez les pâtes, côte à côte, sur une pellicule plastique. Couvrez et laissez reposer pendant que vous préparez la farce.*



Lasagne aux légumes

58 min

Temps d'attente : de 8 à 10 min

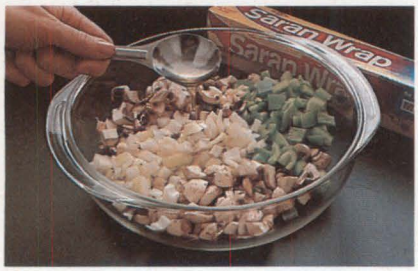
Décongélation-cuisson : 30 min

1 lb/450 g de fromage cottage ou en grains
2 oeufs légèrement battus
3 oz/75 g de parmesan râpé
8 oz/225 g de lasagne, cuite et égouttée
12 oz/375 g de mozzarella râpé

SAUCE
8 oz/225 g de champignons hachés
1 gros poivron vert haché
1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates
10 oz/284 g de pâte de tomates
⅝ de tasse/150 ml de vin rouge
4 cuil. à café de persil haché
2 cuil. à café de marjolaine séchée
2 feuilles de laurier
sel et poivre

2 x 4 PERSONNES

Comment cuire, congeler et servir la lasagne aux légumes



Mélangez *champignons, poivron, oignon, ail et huile dans un grand bol. Faites cuire à couvert à MAX. de 8 à 10 min, en remuant 2 fois.*

Ajoutez *tomates, pâte de tomates, vin rouge, persil, marjolaine, laurier, sel et poivre. Faites cuire à MAX. 5 min.*

Réduisez *à MED. et faites cuire de 25 à 30 min, en brassant souvent. Jetez le laurier. Mélangez le fromage cottage, les oeufs et la moitié du parmesan.*

Dressez *la lasagne dans deux plats en superposant des couches de sauce tomate, lasagne, mélange au fromage cottage et mozzarella et en terminant avec la sauce. Parsemez du reste de parmesan. Faites cuire un plat à MED. de 20 à 25 min, en tournant le plat 2 ou 3 fois. Laissez reposer de 8 à 10 min, puis servez.*

Congelez *l'autre plat jusqu'à 2 mois. Développez et faites cuire à MED. de 30 à 40 min, en tournant le plat souvent. Laissez reposer de 8 à 10 min.*

Des soupes-repas

Ces soupes sont destinées aux vrais amateurs et aux grands appétits et l'on peut presque les déguster avec un couteau et une fourchette ! Remplies de morceaux de viande et de légumes, elles sont assez substantielles pour servir de repas complet.

Combinez de la viande ou du poisson avec des légumes de toutes sortes et un féculent comme des pommes de terre, des légumineuses ou des pâtes. En moins de 30 minutes, le repas sera prêt ! Servez ces soupes avec du pain frais ou des rôties beurrées. Terminez avec des fruits frais ou un dessert léger.

Rien de plus rapide que la cuisson de ces soupes aux micro-ondes. Et c'est un excellent moyen d'employer les restes ! La soupe poulet et nouilles (voir p. 798) est un heureux mélange de poulet et de légumes surgelés, tandis que la soupe campagnarde au boeuf (voir p. 797), composée d'orge et de légumes de tous les jours, permet d'utiliser les restes d'un rôti.

Soupe au boeuf et aux légumes

Soupe au boeuf et aux légumes

17 min

Temps d'attente : 3 min

2 carottes émincées
1 branche de céleri tranchée
1 oignon tranché
6 à 8 oz/175 à 225 g de pommes de terre en dés
1 ½ cube de bouillon de boeuf
¼ de cuil. à café d'herbes séchées mélangées
3 tasses/750 ml d'eau chaude
2 cuil. à café de mélange à sauce brune
1 boîte de 7 ½ oz/213 g de tomates
½ cuil. à café de sucre
6 à 8 oz/175 à 225 g de boeuf cuit, coupé en cubes de ½ po/12 mm

4 PERSONNES

1 Placez carottes, céleri, oignon, pommes de terre, bouillon et herbes dans un grand bol. Ajoutez ⅝ de tasse/150 ml d'eau, couvrez et faites cuire 11 ou 12 min, jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.
2 Mélangez la sauce brune avec les tomates, puis ajoutez aux légumes avec le reste de l'eau chaude, le sucre et le boeuf. Faites chauffer de 6 à 8 min à MAX. Laissez reposer 3 ou 4 min.

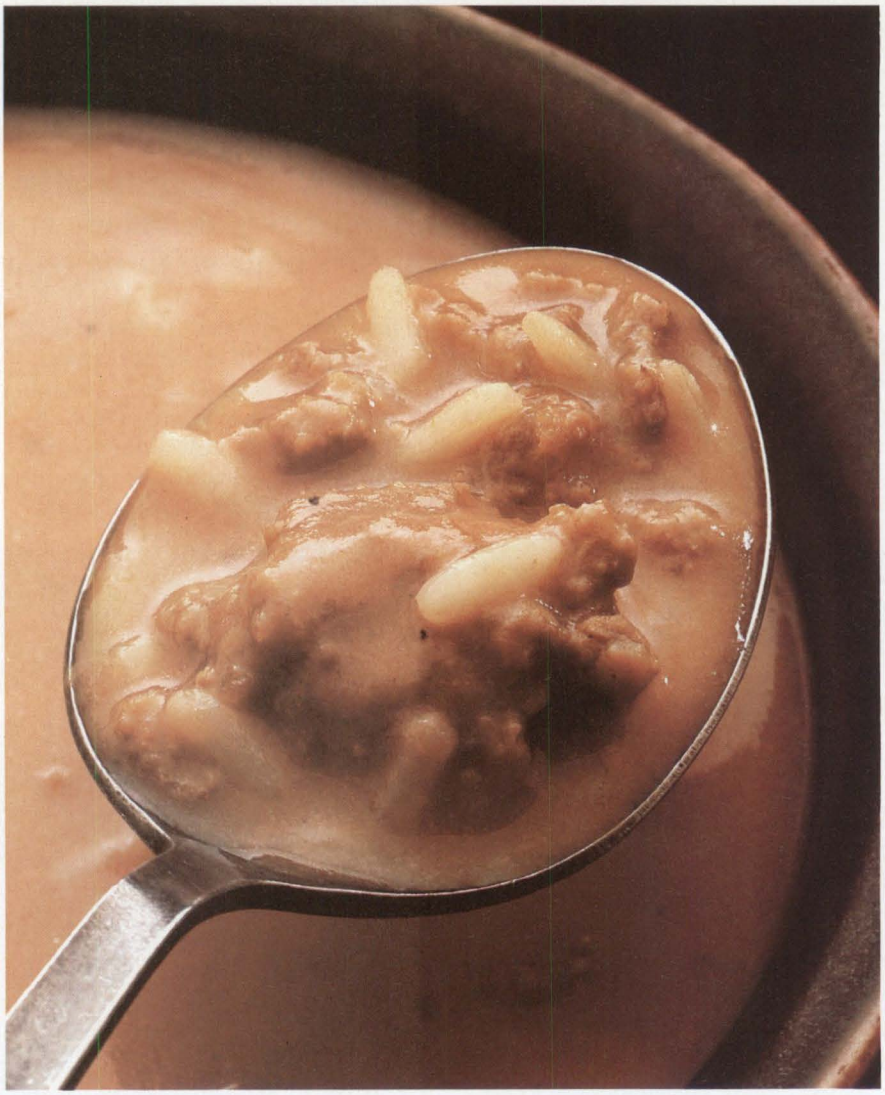
Soupe au boeuf et aux légumes pour deux personnes : diminuez la quantité de tous les ingrédients de moitié, mais utilisez 1 ¼ tasse/300 ml d'eau. Faites chauffer les légumes avec 6 cuil. à soupe d'eau, 6 ou 7 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez le reste des ingrédients et faites cuire 4 ou 5 min. Laissez reposer 2 ou 3 min.

Conseils du chef

Si vous utilisez les restes d'un boeuf en casserole, ajoutez aussi le restant de la sauce et des légumes.

Faites cuire les légumes crus assez longtemps pour qu'ils parfument agréablement le bouillon de la soupe.

Variez les légumes en utilisant ceux de saison; les poireaux et les jeunes navets, par exemple, sont excellents dans les soupes.



Soupe aux tomates et au boeuf

Soupe aux tomates et au boeuf

10 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de boeuf haché maigre
3 cuil. à soupe de farine tout usage
2 ½ tasses/600 ml de jus de tomate
8 oz/225 g de riz pré-cuit en boîte
2 cuil. à café de sucre
1 feuille de laurier
¼ de cuil. à café de sel à l'oignon
1 ¼ tasse/300 ml de lait
poivre

4 à 6 PERSONNES

1 Émiettez le boeuf dans un grand bol. Faites cuire 3 ou 4 min à MAX. jusqu'à ce qu'il ait bruni. Égouttez et jetez le gras de cuisson.
2 Incorporez la farine, puis le jus de tomate. Ajoutez le riz, le sucre, la feuille de laurier et le sel à l'oignon. Couvrez et faites cuire 4 ou 5 min en remuant 1 fois, jusqu'à ce que le riz soit tendre.
3 Incorporez peu à peu le lait, puis assaisonnez de poivre. Faites cuire 3 ou 4 min à couvert, en remuant 1 ou 2 fois, jusqu'à ce que la soupe soit bien chaude. Jetez la feuille de laurier.

VARIANTES

Vous pouvez aussi utiliser du riz minute à la place du riz pré-cuit en boîte. Ajoutez ¼ de tasse/50 g de riz minute avec le jus de tomate et faites cuire de 14 à 16 min à MAX. Augmentez dans ce cas la quantité de lait à 1 ¾ tasse/400 ml.

Ajoutez de 4 à 6 oz/100 à 175 g de pois surgelés au riz et au jus de tomate.

Soupe campagnarde au boeuf

26 min

Temps d'attente : 5 min

Voici une soupe consistante des plus nutritives.

2 carottes émincées
1 oignon émincé
2 cuil. à soupe d'orge
4 cuil. à café de persil haché
1 feuille de laurier
1 ½ cube de bouillon de boeuf
2 ½ tasses/600 ml d'eau chaude
2 cuil. à soupe de farine tout usage
2 cuil. à soupe d'eau froide
¾ à 1 lb/350 à 450 g de boeuf cuit, taillé en cubes de ½ po/12 mm
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mettez carottes, oignon, orge, persil, feuille de laurier et cube de bouillon dans un grand bol. Ajoutez ⅝ de tasse/150 ml d'eau chaude, couvrez et faites chauffer 6 ou 7 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Délayez la farine dans l'eau froide, puis incorporez aux légumes avec le reste de l'eau chaude et le boeuf. Couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX.

3 Remuez, puis poursuivez la cuisson de 18 à 20 min, en remuant 1 fois, jusqu'à ce l'orge soit tendre. Assaisonnez au goût, puis laissez reposer 5 min. Jetez la feuille de laurier.

VARIANTE

On peut remplacer le boeuf par du poulet ou du jambon cuit et, dans ce cas, le bouillon de boeuf par du bouillon de poulet.

Soupe crémeuse aux pommes de terre

20 min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

Pour une valeur nutritive accrue, n'épluchez pas les pommes de terre.

1 à 1 ¼ lb/450 à 575 g de pommes de terre en dés
2 branches de céleri tranchées
1 oignon haché
6 cuil. à soupe d'eau
½ cube de bouillon de légumes
4 cuil. à soupe de farine tout usage
2 ½ tasses/600 ml de lait
2 cuil. à soupe de beurre
poivre

4 à 6 PERSONNES

1 Versez les pommes de terre, le céleri, l'oignon, l'eau et le cube de bouillon dans un grand bol. Couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

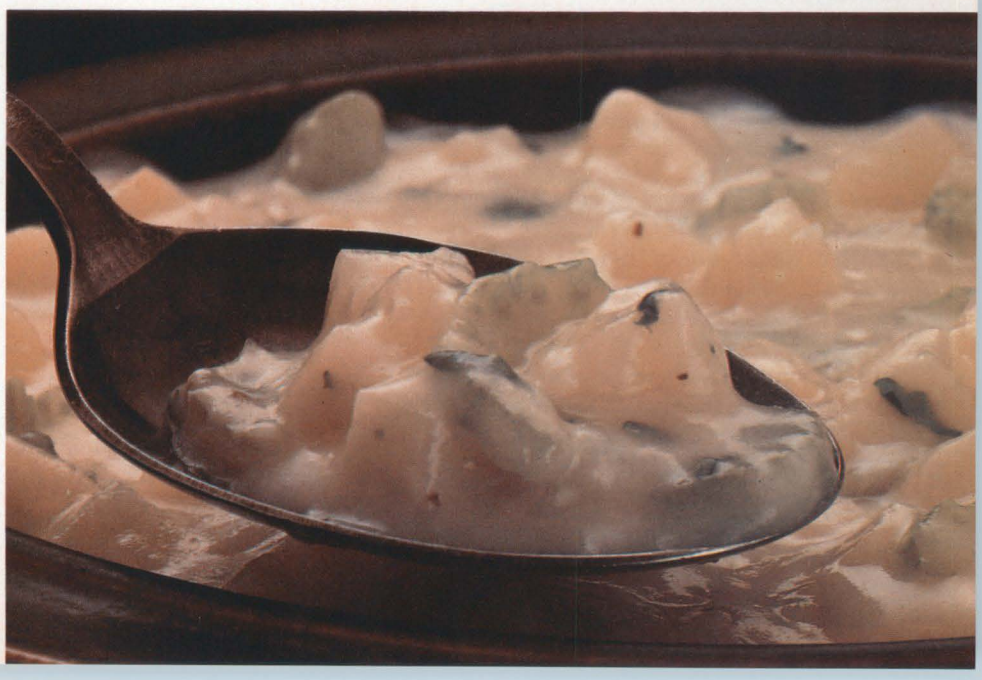
Soupe campagnarde au boeuf

2 Dans un autre bol, délayez la farine dans ⅝ de tasse/150 ml de lait. Ajoutez aux pommes de terre avec le reste du lait, le beurre et le poivre, au goût.

3 Faites chauffer de 10 à 12 min à découvert, jusqu'à épaississement, en remuant plusieurs fois. Laissez reposer 3 ou 4 min.

Soupe crémeuse aux pommes de terre pour deux personnes : faites cuire de 4 à 6 oz/125 à 175 g de pommes de terre en cubes, 1 petite branche de céleri tranchée, 1 petit oignon haché et ¼ de cube de bouillon avec 2 ½ cuil. à soupe d'eau, 5 min à MAX. Incorporez 1 ½ cuil. à soupe de farine tout usage délayée dans 1 tasse/250 ml de lait, une noix de beurre ou de margarine et du poivre au goût. Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez reposer 2 ou 3 min.

Soupe crémeuse aux pommes de terre



Soupe aux haricots et au porc

24 min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

8 oz/225 g de boeuf haché maigre
8 oz/225 g de chair à saucisse de porc
1 branche de céleri tranchée mince
3 carottes émincées
1 oignon émincé
3 tasses/750 ml d'eau chaude
8 oz/225 g de haricots verts coupés surgelés
1 boîte de 15 ½ oz/439 g de haricots blancs
1 boîte de 10 oz/297 g de crème de céleri
1 cuil. à café de basilic séché
1 feuille de laurier

4 PERSONNES

Soupe poulet et nouilles

12 min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

8 oz/225 g de poulet cuit, coupé en cubes de ½ po/12 mm
3 tasses/750 ml d'eau chaude
1 ½ cube de bouillon de poulet
2 oz/50 g de tagliatelles en morceaux
8 oz/225 g de macédoine surgelée
1 bonne pincée de marjolaine séchée
2 cuil. à café de ciboulette hachée
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mettez tous les ingrédients dans un grand bol, à l'exception des assaisonnements. Remuez bien, couvrez et faites chauffer de 12 à 14 min à MAX., jusqu'à ce que les nouilles soient juste tendres.

2 Assaisonnez au goût. Laissez reposer 3 ou 4 min avant de servir.

Soupe poulet et nouilles pour deux personnes : réduisez la quantité des ingrédients de moitié et faites cuire 6 ou 7 min à MAX.

VARIANTE

Utilisez des restants de légumes cuits au lieu de légumes surgelés. Ajoutez-les à la soupe 2 min avant la fin de la cuisson pour les réchauffer.

Cuisson de la soupe aux haricots

Émiettez *le boeuf haché et la chair à saucisse dans un bol. Faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ce que les viandes aient bruni. Égouttez sur du papier absorbant.*

Mettez *le céleri, les carottes, l'oignon et 1 ¼ tasse/300 ml d'eau chaude dans un grand bol. Couvrez et faites chauffer de 8 à 10 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.*

Incorporez *le reste de l'eau, les haricots verts et blancs, la crème de céleri, les herbes et la viande. Couvrez et faites cuire de 12 à 14 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer 3 ou 4 minutes.*

Les quiches

La texture légère et crémeuse d'une quiche est habituellement le résultat d'une longue et délicate cuisson au four. En suivant bien les étapes de préparation données dans cette chronique, vous réussirez vos quiches à la perfection.

Utilisez votre four micro-ondes pour la cuisson des quiches. En plus de sauver du temps, vous obtiendrez des résultats parfaits à tout coup.

La préparation s'effectue habituellement en quatre étapes : la cuisson de la pâte, de la garniture solide, de la crème aux oeufs et finalement de la quiche elle-même. Cette méthode permet une cuisson beaucoup plus rapide. La garniture solide, lorsqu'elle nécessite une cuisson, cuit beaucoup plus rapidement que dans le four de la cuisinière. Consultez la page 370 pour suivre la méthode étape par étape. Les garnitures à base de crème aux oeufs étant plus délicates, elles nécessitent une cuisson à puissance moyenne. De cette façon, on évite de trop cuire la garniture et de la rendre caoutchouteuse. Vérifiez le degré de cuisson en insérant un couteau au centre de la quiche; il devrait en ressortir parfaitement propre. La cuisson se complètera pendant le temps d'attente.

Petite quiche aux crevettes

RAY DUNS

Petites quiches aux crevettes

21 min

Temps d'attente : 20 min

PÂTE

1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage ou de blé entier
1 pincée de sel
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
2 oz/50 g de saindoux ou de margarine
3 ou 4 cuil. à soupe d'eau froide

GARNITURE

6 oz/175 g de crevettes, décongelées s'il y a lieu
1 cuil. à café de jus de citron
3 oz/75 g de fromage à la crème aux herbes
2 oeufs légèrement battus
⅝ de tasse/150 ml de lait
3 cuil. à soupe de crème à 35 %
1 cuil. à soupe de ciboulette hachée
1 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre

6 PERSONNES

1 Préparez la pâte en suivant les étapes de la page 370. Divisez la pâte en six et abaissez chaque portion, sur une surface légèrement farinée, en un cercle de 2 po/5 cm plus grand que l'assiette (4 ½ po/11,5 cm).

2 Graissez légèrement les six assiettes et foncez-les. Réfrigérez 10 min et cannelez les bords. Piquez les abaisses et recouvrez-les tel qu'indiqué à la page 370. Faites-en cuire trois à la fois, 2 min à MAX.

3 Ôtez le papier absorbant et faites chauffer 1 ½ min de plus à MAX., jusqu'à cuisson complète. Répétez avec le reste des abaisses. Enrobez les crevettes de jus de citron, réservez-en 6 et divisez le reste entre les quiches.

4 Mettez le fromage dans un grand bol de 6 ½ tasses/1,5 ml et incorporez peu à peu les oeufs. Ajoutez le lait, la crème, la ciboulette, le persil et les assaisonnements. Faites cuire 4 min à découvert, à MED., en remuant à toutes les 2 min.

5 Versez la moitié du mélange dans trois abaisses. Faites cuire 5 ou 6 min à MED., jusqu'à ce que le mélange soit cuit. Tournez les quiches après 3 min et décorez d'une crevette. Laissez reposer 10 min. Procédez de la même façon pour les autres quiches.

Quiche au brocoli

Quiche au brocoli

13 min

Temps d'attente : 5 min

1 boîte de 10 oz/270 g de brocoli surgelé
4 oeufs battus
⅝ de tasse/150 ml de lait
3 oz/75 g d'oignons déshydratés
4 oz/100 g de cheddar râpé
sel
poivre
1 fond de tarte de 9 po/23 cm cuit (voir p. 370)

4 à 6 PERSONNES

1 Mettez le brocoli dans une assiette et faites cuire de 3 ½ à 4 min à MAX., en séparant les bouquets après 2 min. Égouttez.

2 Battez les oeufs avec le lait. Incorporez le brocoli et la moitié des oignons et du fromage. Assaisonnez bien.

3 Versez le mélange dans le fond de tarte et faites cuire de 8 à 15 min à MED., jusqu'à ce que le mélange soit presque cuit, en tournant le plat à toutes les 4 min.

4 Parsemez du reste des oignons et du fromage. Faites cuire de 1 ½ min à 2 min à MED., jusqu'à ce que le fromage fonde. Laissez reposer 5 min.

Quiche aux champignons

18½ min

Temps d'attente : 5 min

Cette quiche est foncée de chapelure fraîche.

4 tranches de pain de mie ou de blé entier, les croûtes enlevées
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 ou 4 cuil. à soupe d'eau froide
1 pincée de sel

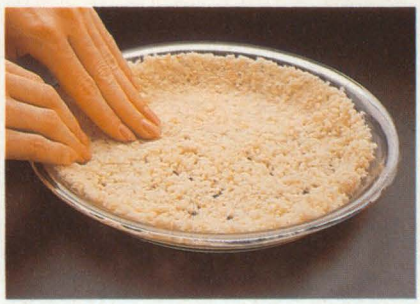
GARNITURE

12 oz/350 g de champignons tranchés
3 oeufs battus
½ tasse/125 ml de lait
4 à 6 échalotes hachées
2 cuil. à café de persil haché
¼ de cuil. à café de moutarde en poudre
sel et poivre

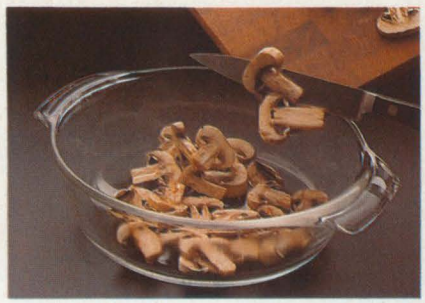
4 PERSONNES

Préparation de la quiche aux champignons

Réduisez *le pain en chapelure à l'aide d'un robot culinaire. Ajoutez le corps gras et remuez. Ajoutez l'eau et le sel et remuez pour obtenir une pâte lisse.*

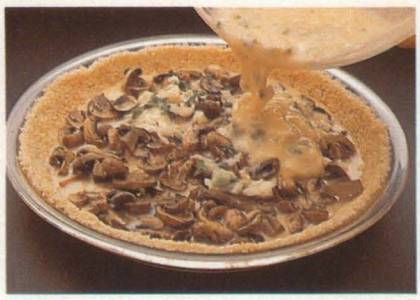


Foncez-en *une assiette à tarte de 7 po/ 18 cm en pressant la pâte. Faites cuire de 1 ½ à 2 ½ min à MAX., jusqu'à ce que les côtés soient secs. Réservez.*

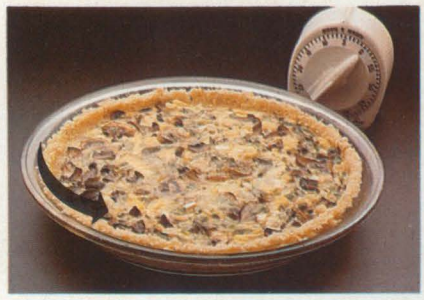


Mettez *les champignons dans un grand bol. Faites chauffer de 5 à 7 min à MAX. jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant 1 ou 2 fois. Etendez-les dans le fond de tarte.*

Battez *les oeufs dans un bol de 5 tasses/ 1,25 l avec le reste des ingrédients. Baissez la puissance à MED. et faites chauffer 1 min, en remuant après 30 s puis à la fin de la cuisson.*



Faites cuire *la préparation aux oeufs 1 ou 2 min de plus à MED., en remuant à toutes les 30 s, jusqu'à ce que le mélange soit chaud mais encore liquide. Versez dans l'assiette.*



Poursuivez *la cuisson de 10 à 14 min à MED., jusqu'à ce que la quiche soit juste cuite, en tournant l'assiette 4 fois durant la cuisson. Laissez reposer 5 min.*

Pâte à tartelettes

3½ min

Temps d'attente : aucun

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage ou de blé entier
1 pincée de sel
1 ½ oz/40 g de beurre
1 ½ oz/40 g de saindoux ou de margarine
2 ou 3 cuil. à soupe d'eau froide

6 TARTELETTES

1 Tamisez la farine avec le sel puis incorporez le beurre et le saindoux à l'aide d'un couteau ou simplement de vos doigts, jusqu'à ce que le tout ressemble à de la fine chapelure.
2 Ajoutez peu à peu l'eau, en remuant à la fourchette jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
3 Façonnez en boule, abaissez sur un plan de travail fariné, puis coupez à l'aide d'un emporte-pièce en six rondelles assez grandes pour foncer un moule à muffins.
4 Graissez le moule et foncez avec la pâte. Réfrigérez 10 min. Coupez les bords assez haut et piquez le fond et les côtés avec une fourchette.
5 Tapissez chaque petite abaisse d'une double épaisseur de papier absorbant. Faites cuire 2 min à MAX. Ôtez le papier et faites cuire de 1 ½ à 2 min de plus, jusqu'à ce que la pâte soit juste sèche. Utilisez pour les recettes de tartelettes.

Tartelettes à l'espagnole

9 min

Temps d'attente : 10 min

½ petit oignon haché fin
¼ de poivron rouge épépiné et haché fin
1 oz/25 g de jambon haché
6 fonds de tartelettes cuits à blanc (voir ci-contre)
1 oeuf battu
½ tasse/125 ml de lait
1 bonne pincée d'origan séché
sel
poivre
parmesan râpé

6 TARTELETTES

1 Mélangez l'oignon et le poivron dans un bol de 6 ¼ tasses/1,5 l. Couvrez et faites chauffer 2 min à MAX., jusqu'à tendreté. Incorporez le jambon et divisez le mélange entre les tartelettes.
2 Mélangez l'oeuf, le lait, l'origan et les assaisonnements dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Faites cuire 2 min à découvert, à MED. en mélangeant après 1 min.
3 Versez le liquide chaud dans les tartelettes. Faites cuire 4 ou 5 min à découvert, à MED. Saupoudrez de parmesan et faites fondre 1 min. Laissez reposer 10 min. Servez chaud avec une salade verte.

Tartelettes à l'espagnole et au fromage bleu

Tartelettes au fromage bleu

8 min

Temps d'attente : 10 min

½ petit oignon haché fin
6 fonds de tartelettes cuits à blanc (voir ci-contre)
1 oeuf battu
½ tasse/125 ml de lait
1 ½ oz/40 g de fromage bleu émietté
1 bonne pincée de cerfeuil ou de persil
sel
poivre

6 TARTELETTES

1 Mettez l'oignon dans un bol, couvrez et faites cuire de 1 à 1 ½ min à MAX. Divisez-le entre les tartelettes.
2 Battez l'oeuf avec le lait dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Ajoutez le fromage, le cerfeuil ou le persil et les assaisonnements. Faites cuire 2 min à MED., à découvert, jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud, en remuant après 1 min.
3 Versez le mélange sur l'oignon. Faites cuire les tartelettes, à découvert, 5 ou 6 min à MAX. Laissez reposer 10 min. Servez chaud avec une salade verte.

VARIANTE
Remplacez le fromage bleu par du fromage de chèvre.

Tartelettes au thon et aux champignons

8 min

Temps d'attente : 10 min

1 boîte de thon de 3 ½ oz/99 g, égoutté et émietté
6 fonds de tartelettes cuits à blanc (voir page précédente)
2 oz/50 g de champignons hachés fin
½ tasse/125 ml de lait
1 oeuf battu
le zeste râpé de ½ citron
½ cuil. à café de persil haché
sel et poivre

6 TARTELETTES

1 Divisez le thon entre les tartelettes. Mettez les champignons dans un bol avec 1 cuil. à soupe de lait. Couvrez et faites cuire 1 min à MAX. Égouttez et réservez.
2 Mettez le reste des ingrédients dans un grand bol. Faites cuire 2 min à MED., à découvert, en remuant après 1 min.
3 Incorporez les champignons au mélange chaud et versez sur le thon. Faites cuire, à découvert, 5 ou 6 min à MED. Laissez reposer 10 min avant de servir.

Quiche aux épinards

19¾ min

Temps d'attente : 10 min

10 oz/275 g d'épinards surgelés, hachés
1 tranche de bacon
2 oeufs légèrement battus
½ tasse/125 ml de lait
2 oz/50 g de cheddar râpé
sel et poivre
1 bonne pincée de muscade râpée
1 fond de tarte de 9 po/23 cm cuit (voir p. 370)

4 À 6 PERSONNES

1 Mettez les épinards dans un bol, couvrez et faites décongeler 4 ou 5 min à MED., en les défaisant après 2 min. Égouttez bien.
2 Faites cuire le bacon de 45 à 60 s à MAX., entre deux épaisseurs de papier absorbant. Hachez-le et ajoutez-le aux épinards avec les oeufs et le lait. Faites cuire 5 ou 6 min à MED., à découvert, jusqu'à léger épaississement, en remuant à toutes les 2 min. Incorporez la moitié du fromage, le sel, le poivre et la muscade.
3 Versez l'appareil dans le fond de tarte et faites cuire de 8 à 10 min à MED., jusqu'à ce que la quiche soit presque cuite, en retournant le plat à toutes les 2 min.

Quiche aux épinards

4 Parsemez la quiche du reste de fromage et faites chauffer 2 min de plus à MAX. Laissez reposer 10 min avant de servir pour en compléter la cuisson.

Conseils du chef

Pour rendre la pâte imperméable à une garniture liquide, faites cuire le fond de tarte tel qu'indiqué à la p. 370. Badigeonnez-la ensuite d'un jaune d'oeuf légèrement battu puis faites chauffer de 30 à 60 s à MAX. Cette opération durcit l'oeuf et garde la pâte croustillante.

Quiche aux deux fromages

18 min

Temps d'attente : 15 min

2 cuil. à soupe de chapelure
2 oz/50 g de gruyère râpé
2 oz/50 g de cheddar râpé
1 petit oignon haché fin
½ petit poivron épépiné et haché fin
5 oeufs battus
1 ¾ tasse/275 ml de crème à 15 %
sel et poivre
1 tomate tranchée pour garnir

4 à 6 PERSONNES

1 Graissez légèrement une assiette à quiche. Recouvrez le fond et les parois de la chapelure. Mélangez les deux fromages et parsemez-en uniformément le fond.

2 Mélangez l'oignon et le poivron dans un bol de 6 ¼ tasses/1,4 l. Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant à toutes les 2 min.

3 Ajoutez les oeufs, la crème et les assaisonnements, puis battez le mélange. Faites cuire 4 ou 5 min à MED., à découvert, jusqu'à ce que le tout soit chaud, en remuant à toutes les 2 min.

4 Versez le mélange dans l'assiette et faites cuire 5 min à MED. à découvert. Laissez reposer 5 min. Tournez l'assiette, puis poursuivez la cuisson de 6 à 8 min en tournant l'assiette après 3 min. La quiche est cuite lorsqu'un couteau inséré au centre en ressort propre. Laissez reposer 10 min. Garnissez de tranches de tomate et servez chaud ou froid avec des légumes ou une salade.

Micro-trucs

Pour obtenir une pâte croustillante lorsque vous faites réchauffer la quiche, utilisez un plat à brunir. Faites chauffer 5 min à MAX. ou suivez les instructions du fabricant. Ajoutez la pointe de quiche et faites réchauffer. Une pointe équivalant au quart de la quiche prendra environ 2 min à réchauffer.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 29

Caramel 787
Chapelure à la noix de coco 779
Chapelure à l'estragon et à l'oignon 779
Chapelure aux fines herbes 779
Chapelure aux graines de pavot 779
Chapelure aux graines de sésame 779
Chapelure de céréales de blé 779
Chapelure de craquelins 778
Gâteau praliné surprise 786
Légumes
- Gâteau d'aubergines 784
- Haricots verts 785
- Navets glacés 785
- Pâté de champignons 783

Pâtes
- Cannelloni au fromage cottage 792
- Cannelloni aux épinards 791
- Lasagne au boeuf 793
- Lasagne aux légumes 794
- Pâtes aux saucisses épicées 792
- Pâtes marinière 790

Pouding aux abricots et aux amandes 785
Pralin 787
Quiches
- Pâte à tartelettes 802
- Petites quiches aux crevettes 800
- Quiche au brocoli 800
- Quiche aux champignons 801
- Quiche aux deux fromages 804
- Quiche aux épinards 803
- Tartelettes à l'espagnole 802
- Tartelettes au fromage bleu 802
- Tartelettes au thon et aux champignons 803

Soupes
- Soupe au boeuf et aux légumes 796
- Soupe aux haricots et au porc 798
- Soupe aux tomates et au boeuf 796
- Soupe campagnarde au boeuf 797
- Soupe crémeuse aux pommes de terre 797
- Soupe poulet et nouilles 798

Volaille
- Pilons au vin blanc 781
- Pilons au yogourt et aux fines herbes 781
- Pilons farcis 780
- Pilons glacés au citron 780
- Pilons Maryland 780

REPAS pour moi

Rouleau de poulet aux fruits de mer

Les rouleaux farcis recèlent toujours de merveilleuses surprises, même pour celui qui les a préparés ! Dans cette recette, des bâtonnets de fruits de mer, combinés à un oeuf et à de l'échalote, donnent un repas léger et raffiné pour une personne.

Pour varier, remplacez la chapelure par une des chapelures assaisonnées présentées aux pages 778 et 779. Si vous utilisez des crevettes en boîte, hachez-les finement.

Rouleau de poulet aux fruits de mer

4 min

Temps d'attente : 2 min

3 bâtonnets de fruits de mer hachés
2 échalotes hachées
1 petite tomate épépinée et hachée
1 cuil. à soupe de persil haché
½ cuil. à café de jus de citron
1 pincée de poivre
1 oeuf battu
1 poitrine de poulet désossée, la peau enlevée et légèrement battue
2 cuil. à soupe de chapelure assaisonnée

1 PERSONNE

1 Mélangez les fruits de mer dans un petit bol avec les échalotes, la tomate, le persil, le jus de citron, le poivre et la moitié de l'oeuf. Réservez le reste de l'oeuf.

2 Étalez le mélange sur la poitrine puis roulez-la. Trempez dans le restant de l'oeuf puis enrobez de chapelure.

3 Mettez le rouleau sur une assiette, l'ouverture en dessous. Couvrez de papier et faites cuire 4 min à MAX., jusqu'à ce que le poulet soit tendre, en tournant le plat à mi-cuisson et en déplacant le rouleau sans le retourner. Laissez reposer 2 min. Servez avec une salade aux tomates et un petit pain.

VARIANTE

Utilisez une poitrine de dinde, ou remplacez les bâtonnets de fruits de mer par 5 oz/150 g de crabe ou de crevettes en boîte, ou encore par du mozzarella râpé.